

禁煙外来で行うニコチン依存度テスト（TDS）

下記の質問を読んであてはまるほうに ☒ を入れて下さい。

質 問 (TDS ニコチン依存症のスクリーニング)	はい 1 点	いいえ 0 点
① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか		
② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか		
③ 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか		
④ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか イライラ 神経質 落ちつかない 集中しにくい ゆうつ 頭痛 眠気 胃のむかつき 脈が遅い 手のふるえ 食欲または体重の増加		
⑤ ④で伺った症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか		
⑥ 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか		
⑦ タバコのために自分に健康問題がおきているとわかっているのに、吸うことがありましたか		
⑧ タバコのために自分に精神的問題（＊）がおきているとわかっているのに、吸うことがありましたか		
⑨ 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか		
⑩ タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか		
合 計	点	

＊禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

⇒5 点以上「ニコチン依存症」：禁煙治療の保険診療で用いられ、5 点以上がニコチン依存症管理料算定となる。
保険適用になるには上記に加え、ただちに禁煙を考え、禁煙治療を受けることに同意する、35 歳以上は
ブリンクマン指数（1 日の喫煙本数×喫煙年数）200 以上等の条件があります。

【Q&A】

Q. 加熱式たばこにすれば大丈夫でしょうか？

A. 加熱式たばこは煙が少なく従来のたばこよりも害が少ないように思われがちです。しかし発がん性物質が含まれ、従来のたばこにはない物質もあり、健康被害が懸念されています。

Q. 離れた場所で吸っていれば受動喫煙にならないのでは？

A. 肉眼で煙が見えなくても、有害物質が舞い散っている可能性があります。直径 14m が到達距離ともいわれています。